

## Gratin de pâtisson, courgettes, tomates

### Pour 4 personnes

- 1 pâtisson
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c. à s. de farine
- 100 g de fromage râpé
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Le pâtisson se mange aussi cru en lamelles ou râpé ou cuit sauté, farci... Si vous voulez l'éplucher, c'est plus facile une fois cuit ou précuit !

Pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez en cubes les courgettes, les pâtisson et les tomates.

Faites revenir l'oignon dans une cuillère d'huile et ajoutez les courgettes et les pâtissons 10 à 15 mn en remuant régulièrement

Dans un plat, disposez le pâtisson, les courgettes poêlées et les cubes de tomates crues. Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence

Mélangez les œufs avec le lait, la crème, la farine, le fromage râpé. Salez et poivrez. Versez sur les légumes et enfournez à four chaud 200°C pendant 20 mn.

Adaptée de <https://www.blettecommechou.fr/index.php/2021/09/15/gratin-de-patisson-courgettes-tomates/>

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe  
du **Jardin de Cocagne Nantais**  
<https://jardindecocagnenantais.fr/>  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67 - e-mail : [jdcnantais@orange.fr](mailto:jdcnantais@orange.fr)

## Le jardin accueille l'entreprise !

Nous souhaitons la bienvenue à Christophe qui commence un contrat sur le jardin cette semaine et intègre ainsi l'équipe du jardin.

**Emilie** (jardinière) a eu un **accident de scooter** en rentrant du travail... Elle a une entorse et est arrêtée 3 semaines. Nous lui souhaitons **bon courage et bon rétablissement** !

Semaine chargée qui s'achèvera par le **salon Zen et Bio**, nous vous enverrons des places par mail pour celles et ceux qui ont envie d'y aller. **Nous y tiendrons le stand des Paniers Bio Solidaires** le samedi toute la journée et le dimanche après-midi !

Nous accueillons ce mardi **un groupe dans le cadre d'une journée de solidarité**. Article page suivante et les jardinier·es vous la raconteront, côté terrain, la semaine prochaine...

### Cette semaine dans votre panier

 	Unité	Petit panier (qt en unité)	Grand panier (qt en unité)
Carotte botte	botte	1	0
Chou fleur	kg	0	0.5
Courgette	kg	0.4	0
Épinard	kg	0.35	0.7
Haricot mi-sec	kg	0	0.4
Haricot vert	kg	0.3	0
Oignon rouge	kg	0.25	0.5
Pâtisson	kg	0	0.75
Tomate	kg	0	0.6
Prix panier		9.40 euros	13.30 euros

Les légumes sont produits selon le respect du mode d'agriculture biologique  
(certifié par ecocert189302P) sur le Jardin de Cocagne Nantais.

## Salade de carottes et d'épinard au citron et à l'orange

### Ingrédients :

- 400 g de carottes
- 150 g d'épinard
- 1 oignon
- 3 oranges
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. rase de cannelle
- sel
- poivre

Grattez puis râpez les carottes. Lavez les épinards dans de l'eau tiède vinaigrée.

Préparer la sauce d'assaisonnement avec l'huile de colza, le jus du citron, la cannelle, sucre, sel et poivre.

Ajoutez les carottes râpées, les feuilles d'épinard, l'oignon émincé et les tranches des oranges coupées en morceaux

Bien mélanger et mettez 1 h. au réfrigérateur.

Présentez la salade avec quelques rondelles d'oignon et parsemée de persil.

Adaptée de <https://www.ptitchef.com/recettes/entree/salade-de-carottes-et-pousses-d-epinard-au-citron-et-a-l-orange-fid-251896#DA0oEAhGzYFDdVM6.99>

## Risotto aux fanes de carottes et scamorza

### Pour 2 personnes

- 100 grammes riz arborio
- 5 cl de saké (ou vin ou facultatif)
- 30 cl de bouillon de volaille
- 25 grammes de scamorza (c'est un fromage italien, vous pouvez choisir un autre fromage)
- Fanes de 6 carottes (en enlevant la tige centrale très filandreuse)
- 1 échalote
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette (facultatif)
- Sel
- Poivre

## Recettes supplémentaires

## Journée de Solidarité

Nous avons été démarchés par la plateforme de mécénat de compétence Koéo pour accueillir un groupe de 6 personnes issues d'un laboratoire pharmaceutique pour qu'ils puissent réaliser leur Journée de solidarité dans le cadre de la RSE (Responsabilité Sociale de l'Entreprise). Ils viennent de lieux différents, c'est pour eux aussi l'occasion de se rencontrer... Ils seront là toute la journée pour travailler sur le terrain.

Ces personnes ont donc été intégrées dans les équipes de travail du jour :

- 1 au conditionnement des Paniers Bio Solidaires
- 2 à la récolte de physalis
- 3 à la plantation du mesclun

Nous trouvons intéressant de faire se rencontrer le milieu de l'entreprise et l'insertion. Nous souhaitons aussi créer des contacts pour avoir un réseau pour trouver plus facilement des stages pour les jardinières. D'ailleurs, n'hésitez pas à nous faire connaître les structures qui sont en capacité de les accueillir.

Faites revenir l'échalote émincée dans l'huile d'olive, ajoutez le riz jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Salez, poivrez et mouillez avec le saké et laissez absorber le liquide.

Versez le bouillon en 3 ou 4 fois jusqu'à ce qu'il soit absorbé entièrement.

A mi-cuisson, ajoutez les feuilles de fanes de carottes.

En fin de cuisson, ajoutez la scamorza, rectifiez l'assaisonnement, saupoudrez de piment d'Espelette.

Adaptée de <https://www.medisite.fr/>

## Info légumes du panier

Les épinards se mangent crus en salade ou cuit rapidement (5 mn de cuisson). Les fanes de carottes se mangent crues mixées (après avoir enlevé la tige centrale fibreuse), en smoothie..., ou cuites en soupes, quiche, smaoussa...